16.016 Slovenská ryža
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
slovenská ryža	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
hmotnosť porcie v g	120		140		160		200	

Výrobný postup

Slovenskú ryžu opražíme na oleji do ružova, pridáme soľ, pridáme očistenú celú cibuľu a zalejeme horúcou vodou. Na miernom ohni dusíme do mäkka.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg
A	877	210	5,23	4,0	1,8	37,0	1,3	12,7	0,6	0,008	0,0	0,0	0,1	0,5
B	1067	256	6,29	5,2	2,5	44,5	1,6	15,0	0,7	0,010	0,1	0,0	0,2	0,6
C	1258	302	7,34	6,4	3,1	51,9	1,8	19,2	0,8	0,012	0,1	0,0	0,2	0,7
D	1601	384	9,43	7,8	3,7	66,7	2,3	23,5	1,0	0,015	0,1	0,1	0,3	0,9